Bir asılının qəbul etmə, inam və öhdəliklə bağlı təcrübəsi

Mən AN proqramına gələndə öz problemimi müəyyən etmişdim - istifadəni dayandırmaq istəyim var idi, amma bunu necə edəcəyimi bilmirdim. Asılılığın mahiyyətinə görə bütün şəxsiyyətim əldə etmək, istifadə etmək və daha çox əldə etmək üçün yollar və vasitələr tapmağa yönəlmişdi. Şəxsiyyətimdəki bütün xüsusiyyətlər bu özümlə qapılmanı gücləndirirdi. Tamamilə özümdə mərkəzləşmiş halda, insanları və vəziyyəti öz xeyrimə manipulyasiya edərək həyatıma nəzarət etməyə çalışırdım. Mən nəzarəti tamamilə itirmişdim. Vəsvəsə məni öz iradəmə zidd olaraq, bunun məni məhv etdiyini bilə-bilə və sağ qalma instinktimə qarşı çıxaraq təkrar-təkrar narkotik istifadə etməyə məcbur edirdi. Ağıl sağlığımı itirmiş, ümidsiz və tamamilə aciz hiss edərək, mübarizə aparmaqdan imtina etdim və asılı olduğumu, həyatımın tamamilə idarəolunmaz olduğunu və bu xəstəlik qarşısında gücsüz olduğumu qəbul etdim. İradə gücüm narkotikə kompulsiv ehtiyacı olan xəstə bədənimi dəyişdirə bilmirdi. Özümə nəzarətim, reallıqdan qaçmaq üçün əhvalı dəyişdirən vasitələrdən istifadə etmə düşüncəsiylə vəsvəsədə olan xəstə zehniyyətimi dəyişdirə bilmirdi. Ən yüksək ideallarım da mənim xəstə ruhumu dəyişdirə bilmirdi — hiyləgər, gizli və tamamilə özündə mərkəzləşmiş. Gücsüzlüyümün reallığını qəbul edə biləndə, artıq narkotik istifadə etməyə ehtiyacım qalmadı. Asılılıq üzərindəki gücsüzlüyüm və həyatımın idarəolunmazlığını qəbul etməyim sağalmağımın açarı oldu.

AN toplantılarında sağalan asılıların köməyi ilə istifadədən imtina etdim - bir dəqiqə, bir saat, bir gün. Mən hələ də istifadə etmək istəyirdim. Həyat narkotiklər olmadan dözülməz gəlirdi. İmtina etmək məni əvvəlkindən daha çox ümidsiz hiss etdirirdi və bununla başa çıxmaq üçün ağlım yenidən narkotik istifadə etməyi məsləhət görürdü. Öz gücsüzlüyümü və həyatımın idarəolunmazlığını qəbul etmək, özünü məhv edən təbiətimi dəyişdirmək üçün məni xəstəliyimdən daha güclü qüvvəyə ehtiyacım olan bir vəziyyətə gətirdi. Toplantılarda qarşılaşdığım insanlar mənə AN proqramında öz asılılıqlarından daha böyük qüvvə tapdıqlarını dedilər. Bu insanlar aylar və ya illərlə təmiz idilər və hətta istifadə etmək belə istəmirdilər. Onlar mənə AN proqramına uyğun yaşayaraq narkotik istifadə etmə istəyini itirə biləcəyimi dedilər. Mənim onlara inanmaqdan başqa seçimim yox idi. Həkimlər, psixiatrlar, xəstəxanalar, psixiatrik xəstəxanalar, iş dəyişiklikləri, evliliklər, boşanmaları yoxlamışdım; hamısı uğursuz olmuşdu. Ümidim yox idi, amma AN-də ümid tapdım. Mən xəstəliyindən sağalan asılılarla tanış oldum. Narkotiksiz necə yaşanılacağını öyrənə biləcəyimə inanmağa başladım. AN-də dəyişməyə başlamaq üçün ehtiyacım olan inamı tapdım.

O zaman narkotik istifadə etməyi dayandırmış və istəməsəm də, istifadə etməməyə davam edə biləcəyimə inanmışdım. Hələ də bir asılı kimi düşünür və hiss edir, sadəcə narkotik istifadə etmirdim. Şəxsiyyətim və xarakterim hər zaman olduğu kimi qalmışdı. Mənim haqqımda olan hər şey özünü məhv etməmi gücləndirirdi. Dəyişməliydim, yoxsa yenidən istifadə etməyə başlayacaqdım. Vəziyyətimi qəbul etmişdim və sağala biləcəyimə inanırdım. Bunun üçün AN proqramının mənəvi prinsiplərinə tamamilə sadiq qalmalı idim.

Sponsorumun köməyi ilə həyatımı və iradəmi öz dərk etdiyim İlahiyə həvalə etməyə qərar verdim. Bu mənim üçün dönüş nöqtəsi oldu. Bu qərar davamlı qəbul etmə, daim artan inam və sağalmaq üçün gündəlik öhdəlik tələb edirdi. Həyatımı və iradəmi İlahiyə təslim etmə qərarı, özüm haqqında öyrənmək və reallıqla başa çıxma üsullarımı aktiv şəkildə dəyişdirməyə çalışmağımı tələb edirdi. Bu öhdəlik həyatıma dürüstlük gətirdi. AN proqramı mənim üçün belə işləyir: Mən xəstəliyimi qəbul edir, proqramın məni dəyişdirə biləcəyinə inamımı artırır və sağalmanın mənəvi prinsiplərinə sadiq qalıram.

İndi hərəkətə keçməliyəm. Əgər dəyişməsəm, bədbəxt olacaq və narkotik istifadəsinə geri qayıdacağam. AN proqramının təklif etdiyi hərəkətlər şəxsiyyətimi və xarakterimi dəyişdirə bilər. Mən nə etdiyimi və necə hiss etdiyimi yazaraq özümü dürüstcə təhlil edirəm. İlahiyə və başqa bir insana ən gizli qorxularımı, qəzəblərimi və incikliklərimi danışaraq açıq şəkildə etiraf edirəm. Bunları etdikcə keçmiş mənim həyatım üzərində nəzarətini itirir və bu gün öz ideallarım üzrə yaşamaq üçün azadlıq tapıram. Fərqli davranmağa başlayıram və İlahi tərəfindən Onun olmağımı istədiyi şəxsə çevrilməyə hazır oluram.

Çatışmazlıqlarımdan azad olunmağımı istəyərək, özümün ağlabatan, reallığa əsaslanan tərzimi inkişaf etdirməyə başlamışam.

Başqalarına vurduğum ziyanların əvəzini ödəyərək, özümü və başqalarını necə bağışlamağı öyrənmişəm.

Davranışımı mütəmadi olaraq gözdən keçirir və səhvlərimi mümkün olan ən qısa zamanda düzəldirəm. Mən daim mənəvi prinsiplərə olan etibar və inamımı inkişaf etdirir və genişləndirirəm. Mən öz təcrübəmi və proqramımız haqqında bildiklərimi başqaları ilə paylaşır və öyrəndiyim prinsiplərə uyğun yaşamağa çalışıram. Bu On İki Addım mənə istifadə etməyi dayandırmağa imkan yaratdı, məndən istifadə etmə istəyini aldı və mənə yeni bir həyat yolu bəxş etdi.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in
qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633805002 Azerbaijani 12/25

WSO Catalog Item No. AZ3114

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 14-AZ

Bir asılının qəbul etmə, inam və öhdəliklə bağlı təcrübəsi